

## TALLERES "MINDFULNESS Y NATURALEZA EN EL PRAE"



**Mindfulness** o **Atención Plena** es un estado mental en el que logramos permanecer de forma intencionada en el momento presente, observando y aceptando las experiencias que se suceden momento a momento sin juzgarlas.

De forma habitual, pasamos la mayor parte del tiempo perdidos en recuerdos del pasado o en fantasías del futuro, lo que provoca que, casi siempre, vayamos en piloto automático y estemos desconectados del presente. Nuestra mente está en un lugar, mientras que el cuerpo está en otro. La atención plena nos invita a ver y aceptar la realidad tal y como se nos presenta, sin filtros ni juicios.

Los cursos tienen un enfoque sencillo y práctico, para que puedas llevar la atención plena a tu vida personal o profesional. En cada sesión se entregarán diversas propuestas de prácticas formales e informales para que puedas experimentar el *mindfulness* en tu día a día. Semanalmente recibirás un correo con más propuestas para profundizar lo visto en cada sesión.

### BENEFICIOS QUE APORTA LA PRÁCTICA DEL MINDFULNESS

- ☺ Ayuda a controlar el estrés y la ansiedad.
- ☺ Incrementa el autoconocimiento.
- ☺ Ayuda a dormir mejor.
- ☺ Cuida el cerebro.
- ☺ Acrecienta la capacidad de concentración.
- ☺ Desarrolla la inteligencia emocional.
- ☺ Mejora las relaciones interpersonales.
- ☺ Mejora la capacidad para superar conflictos.
- ☺ Despierta la creatividad y la originalidad.
- ☺ Incrementa la compasión y la empatía.

### MINDFULNESS I

Introducción a Mindfulness. Diez sesiones de hora y media de duración. Mínimo 8 asistentes, máximo 12. Coste del curso: **75 €**.

17:00 - 18:30

lunes

20 y 27 de abril

4, 11, 18 y 25 de mayo

1, 8, 15 y 22 de junio

## MINDFULNESS II

Profundizando en Mindfulness. Sesiones semanales de 1 hora de duración. Mínimo 8 asistentes, máximo 12. Coste del curso: **25 euros/mes**.

15:50 - 16:50      miércoles      comienzo 5 de febrero

**(\*) Todos los cursos incluyen:**

- Documentación y diversas propuestas de prácticas, para integrar y profundizar durante la semana lo trabajado en cada sesión.
- Seguimiento y apoyo a lo largo de toda la duración del curso.

## FACILITA

Carmen Gómez. Profesora de primaria. Facilitadora de Educación *Mindfulness* en centros educativos. Especialista universitaria en Educación *Mindfulness* para familias y educadores. Experta en Inteligencia Emocional.



**Carmen Gómez Lorenzo**

*cienporcienmindful@gmail.com*

+34 636 873 959